ROK III

Nr. 4.

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTOM
HYGIENIE



Gwiazdy narciarstwa światowego

Bronka Staszel-Polankowa
i Czeszka Friedländerowa

Drugi zeszyt lutowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Turystki angielskie na wycieczce.

UWAGA NA ZAKOPANE

Przed tygodniem zaledwie odbyte w Zakopanem wielkie międzynarodowe zawody narciarskie, pod względem liczby startujących zawodników i wyników osiągniętych bezwątpienia stojące na poziomie olimpijskich igrzysk zimowych, przyniosły nam wielką sumę doświadczeń. Wyciągnięcie z doświadczenia tego odpowiednich wniosków i zadośćuczynienie realne ich postulatom — oto są najpilniejsze zadania chwili bieżącej, zawsze pracującej dla przyszłości.

Więc — w pierwszym rzędzie — jeśli chodzi o czysto-sportową stronę zawodów — stwierdziły one niezbicie, że narciarstwo polskie w całym szeregu konkurencyj stoi dziś na najwyższym poziomie środkowo-europejskim, a w wielu wypadkach poziom ten przewyższa, stojąc narówni z narciarzami państw skandynawskich W innych wreszcie osiągnęliśmy klasę zgoła bezkonkurencyjną. Do tej ostatniej kategorji kwalifikują się niewątpliwie czołowe nasze narciarki.

Bieg pań odbyty w ramach programu zawodów zakopiańskich przyniósł generalne zwycięstwo zawodniczkom polskim. Osiągnięte wyniki wypadłyby jeszcze lepiej na naszą korzyść, gdyby brała w nich udział znakomita Loteczkowa, przechodząca niestety poważną kurację nogi, a także — gdyby Ziętkiewiczowa stanęła w dobrej kondycji fizycznej, co — jak wiadomo — nie miało miejsca.

Do biegu startowały z małemi wyjątkami zawodniczki bardzo młode, liczące poniżej lat dwudziestu. Wykazały one pierwszorzędne walory moralne, wytrwałość, odwagę, zacięcie sportowe i zdrową ambicję. Natomiast poza nielicznemi wyjątkami dały dowód dość dużych braków w technice i stylu, co nadrabiać musiały — rzecz prosta — zwiększeniem wydatku sił fizycznych.

Przyszłość naszego narciarstwa kobiecego w płaszczyźnie zawodnictwa przedstawia się, jak o tem sądzić można na podstawie omawianego biegu, bardzo pomyślnie. Obok znakomitych, bezkonkurencyjnych narciarek, posiadamy liczny zastęp młodego narybku, o kwalifikacjach fizycznych i moralnych zgoła pierwszorzędnych. Z narybku tego wyrośnie niewątpliwie niejedna przyszła gwiazda o międzynarodowym blasku.

Oczywiście, stawiając powyższe horoskopy, mieć należy na uwadze wzgląd jeden, warunkujący kategorycznie ich realizację. Warunkiem tym jest mądra opieka nad młodemi zawodniczkami i fachowe instruowanie ich. Odpowiednio kierowany i trenowany młodziutki ten materjał ludzki — wyda na długie lata rezultaty pozytywne zarówno z punktu widzenia ich własnego rozwoju fizycznego, jak i wyników sportowych. W przeciwnym razie ten doskonale zapowiadający się zespół młodych sił może ulec zagładzie: im samym przynosząc krzywdę, a sportowi szkodę.

Bieg pań dowiódł także, że wyznaczona trasa była dla nich stanowczo zbyt ciężka. Wyczerpująco i dobitnie mówiło o tem wielkie wyczerpanie zawodniczek, przychodzących na metę. Jedynie Polankowa wpadła na metę zupełnie świeża i w doskonałej formie. Ale — jej właśnie nie można oceniać miarą przeciętności, bowiem — jak to wykazały badania lekarskie, Polankowa posiada zgoła wyjątkowe warunki fizyczne i fizjologiczne.

Na przyszłość należy tedy pomyśleć o wypracowaniu innych nieco warunków dla biegu pań, warunków, które wymagałyby wprawdzie wykazania wszystkich umiejętności technicznych i znacznego zasobu sił, jednak nie powodowałyby w wyniku ostatecznym zbyt wielkiego wyczerpania organizmów.

Bieg zakopiański pań i wogóle ruch narciarski kobiet w Zakopanem, przedstawiający się ilościowo dość poważnie, nasunął nam jeszcze dwa ciekawe wnioski. Pierwszy mówi nam o wysokim poziomie tych kilkunastu narciarek naszych, które stają do zawodów. Drugi — o zupełnym braku umiejętności jeżdżenia na nartach przez szerokie sfery pań, w zasadzie — a raczej formalnie — uprawiających narciarstwo. Tak jest istotnie: liczba kobiet dobrze jeżdżących na nartach, obeznanych z ewolucjami i zasadami techniki, jest niewielka w porównaniu z wielką liczbą „patałachów“.

Nasuwa się pytanie — dlaczego kobiety, decydujące się na uprawianie pięknego sportu narciarskiego, nie zdradzają ochoty naprawdę dobrego opanowania tej sztuki? Odpowiedź na pytanie to jest dość trudna, bo wymagałaby poruszenia wielu spraw przykrych i drażliwych, mających wiele wspólnego ze snobizmem i modą, jaka zdecydowanie przyszła na sport narciarski.

Ale poza wszystkiem — jedną z przyczyn braku umiejętności narciarskich jest napewno niedostatek sił instruktorskich. To też czynniki miarodajne winny zakrzątnąć się jaknajenergiczniej, aby w przyszłości organizowano szereg narciarskich kursów instruktorskich dla kobiet, dostępnych dla jaknajszerszego ogółu pań, pragnących umieć posługiwać się nartami w dalszych wycieczkach.

WRAŻENIA Z KURSU GIMNASTYCZNEGO W EKENÄS

(ciąg dalszy)

Zaoszczędzanie sił w każdem poszczególnem poruszeniu, staje się bowiem równoznaczne z wytrzymałością w dalszem następstwie ruchów, tak niesłychanie ważnym czynnikiem w ekonomji życia codziennego. Pod wpływem Elli zniknął z sal gimastycznych kobiet i dzieci praktykowany dotąd drill, twarda żołnierska mustra, krótki rąbany rozkaz, wywołujący ruchy bezduszne, automatyczne, znikł także nastrój nudy, bezmyślności, na miejsce którego zapanowała karna wesołość.

Ćwiczenia stosowane w programie lekcyjnym każe Björksten dokładnie klasyfikować, oceniać ich wartość anatomiczną, fizjologiczną, psychologiczną i estetyczną, następnie ująć tak w słowa rozkazu, by nie stały się ciężkie, martwe lecz przeciwnie — jasne, żywe, elektryzujące. Każde ćwiczenie ma swoisty charakter, odrębne sobie właściwe cechy, należy je więc uwypuklić głosem i w ten sposób zmusić do oddania tych własności postawą, ruchem. Rozkaz wypowiedziany według jej wskazówek, działa sygestywnie na fizyczny i psychiczny ustrój ćwiczących.

Zmienne tempo łagodnego, uspakajającego legato, pobudzające staccato i pełne umiaru portamento, wywołuje niesłychane ożywienie, urozmaicenie nie dopuszcza do monotonności, tej plagi automatycznie liczonych ćwiczeń. Głos umiejętnie wymodulowany jest raz „jak harfa miękki“ innym zaś razem posiada siłę stanowczego nakazu. Z umiejętnością wygłaszania rozkazu łączy się ściśle rytm, który w metodzie Björksten jest jednym z najbardziej decydujących momentów. Wszyscy obecni reformatorzy i kontynuatorzy myśli Linga, idąc za wskazaniami Linharda wprowadzają i duży nacisk kładą na rytm ćwiczeń. Zarówno Thulin jak i Bukh, studjując metodę Björksten uderzeni byli potęgą rytmu, obaj dostosowali go, ale zarazem i nagięli do swych potrzeb. Nie pora tu na krytykę ich metod, ma się jednak wrażenie, że Bukh skarykaturował to pojęcie, wprowadzając zawrotne tempo, Thulin przesadził również, a jedynie tylko Björksten ze swą kobiecą intuicją umiała dostosować i wyzyskać potęgę rytmu w celach wychowawczych.

Rytmowi, a nie jak błędnie powtarza się nieraz, rytmice, nadała wysoce umuzykalniona Björksten właściwy wyraz i miejsce. Rytm łączy się u niej ściśle z Tayloryzmem, metodą umiejętnego zaoszczędzenia sił, co ma obecnie tak doniosłe znaczenie. Rytm, zdolność podziału czasu na takty i dostosowania do nich swych ruchów wyzyskuje ona w celach ułatwiania wykonywania trudnych nieraz form ćwiczebnych, które przez ujęcie ich w odpowiednio dostosowany rytm, stają się łatwe i piękne. Rytmem zmusza Elli w sposób łatwy i miły do uwagi, potęguje nim wolę, budzi zadowolenie, i doprowadza do prawidłowych, rytmem opanowanych form ruchu. To urytmienie doprowadzone wprost do mistrzostwa, staje się także cenną zdobyczą życia codziennego.

Ważnym, ale tylko pomocniczym środkiem jest muzyka w metodzie Björksten. Wprowadzając muzykę szczególniej z lepiej wyćwiczonemi, ostrzega zarazem przed bezmyślnem jej stosowaniem. Muzyka nieodpowiednio zastosowana, przyczynia się raczej do zmylenia, nie zaś do wyrobienia poczucia rytmu, wpływa ujemnie na dokładność dróg ruchu, czyni gimnastykę powierzchowną, pozbawia ją znaczenia zdrowotno-wychowawczego.

Obrazowość, obserwacja zjawisk przyrody, poruszeń zwierząt, lotu ptaków, niemniej także klasycznych postaw starożytnego antyku, naśladowanie ruchem tych zaobserwowanych spostrzeżeń, uważa Björksten za najdoskonalszy środek wyrobienia i pogłębienia poczucia piękna i dobrego zrozumienia jak należy wykonywać ćwiczenia.

Stawiając przed oczyma dzieci a także i dorosłych obrazy myślowe, malując barwnym językiem jakieś porównanie, osiąga Björksten doskonałe rezultaty, nietylko pod względem formy, ale także ożywienia i radości. Naśladowanie np. biegu szlachetnego rumaka po barwnym poprzednim opisie, wywołuje swobodny, lekki i piękny chód. Obrazów takich, porównań pełno jest w każdej lekcji zarówno dzieci jak i dorosłych, i stanowi to jeden z wielu fascynujących momentów tej metody.

Schemat lekcji napozór bardzo prosty, znacznie mniej skomplikowany niż u Bukha lub Thulina, zda się, że mało odbiega od klasycznego wzorca Linga, jest to jednak tylko pozorne. Uwzględnione są w nim bowiem i zastosowane, wszystkie nowe zdobycze wiedzy, przeniesienie punktu ciężkości na dynamikę ruchów, co oznacza wielki postęp naprzód, szczególniej w gimnastyce kobiet i dzieci. Różne rodzaje ćwiczeń dodatkowych urozmaicają tok lekcyjny, budzą zainteresowanie, działają wszechstronnie na fizyczną i psychiczną stronę ćwiczących. Niepodobna wyliczać tu wszystkich, rodzajów ćwiczeń pomocniczych, wspomnę jedynie o ćw. kontrolnych, które uczą samokontroli nawet małe dzieci, i dokładnego wykonywania ćwiczeń z pełnem zrozumieniem.

Ułatwieniem i ożywieniem ciężkiej, czasem nudnej pracy wyuczania trudnych form ruchu jest taktowanie, „akordowanie“ przy których iskrowe podniety wywołują ruch lekki, piękny i radosny.



Z życia uczestniczek kursu w Ekenäs.

Z innych ćwiczeń wspomnieć muszę o ćwiczeniach ożywiających, uspakajających i wielu innych, o sposobach rozluźniania wszystkich lub poszczególnych stawów i mięśni, by nie marnować sił przez niepotrzebne ich napięcie. Na bezwzględny wypoczynek w czasie, lub po lekcji, kładzie Björksten duży nacisk, stosując poniekąd metody hinduskie. W zupełnym odpoczynku, i rozluźnieniu wszystkich grup mięśniowych widzi ona tak konieczną w obecnych warunkach życiowych odnowę sił fizycznych, i ukojenie nerwowe. Ćwiczące leżąc w dowolnej, jak najwygodniejszej postawie z zupełnem zwiotczeniem systemu mięśniowego, wywolują w myśli miłe obrazy przeżyć, suggerują się niemi, uspakajają nerwowo, wypoczywają fizycznie.

Gdy opuszczałam ciche Ekenäs przyszedł mi na myśl wiersz niemieckiego poety: chcąc wieszcza dobrze zrozumieć, należy iść za nim w jego krainę uczuć i myśli. Ocenić dobrze i zapalić się wprost do tej metody można, widząc lekcje prowadzone przez Elli na miejscu, a jest to możliwe, bo i tego roku kurs wakacyjny odbędzie się w Szwecji w lipcu.

J. Mayówna.

KURS NAUKI ŁUCZNICTWA

(Ciąg dalszy)

2. Napięcie cięciwy.

Czynność ta wymaga pewnego wkładu wysiłku i zręczności — przez to już nosi charakter ćwiczenia gimnastycznego. Przy operowaniu większym zespołem, przyjętem jest napinanie i zwalnianie cięciwy na tempa, znaczone komendą. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zaznajomić zespół z zasadniczemi postawami t. zw. musztry łucznej. Są to: postawa baczna i spoczywanie.

a. — Baczność! albo — postawa! — łucznik staje w postawie zasadniczej, trzymając łuk w lewej ręce, zgiętej w łokciu pod kątem prostym; cięciwa napięta lub zwolniona przechodzi pomiędzy ręką a ciałem.

Spocznij! — łucznik spoczywa, odstawiając lewą nogę; łuk, odwrócony cięciwą ku przodowi, opiera się dolnym gryfem o ziemię z lewej strony lewej stopy, lub też w razie wilgotności terenu, o lewą stopę.

Nawiązanie cięciwy polegało na przesunięciu górnej pętli cięciwy przez górny gryf i zaczepieniu dolnego końca cięciwy na dolnym gryfie. W dalszej kolejności, napięcie cięciwy wymaga zaczepienia górnej pętli na górnym gryfie. Ponieważ nawiązana cięciwa jest krótsza od łuku, łuk należy zgiąć. Czynność ta wymaga postępowania według ściśle ustalonych zasad, gdyż bardzo łatwo jest złamać lub uszkodzić łuk przez nieumiejętne zginanie. Są dwa sposoby, zapewniające bezpieczeństwo dla sprzętu i wygodę dla napinającego. Sposobów tych należy się ściśle trzymać, unikając wszelkich innych, jak zginanie łuku przez oparcie o ziemię, o kolano, etc.

Sposób I.

Łucznik staje w rozkroku, trzymając łuk lewą ręką za majdan tak, że palce obejmują brzusiec a grzbiet jest zwrócony do wewnątrz dłoni, łokieć jaknajbliżej biodra; dolny gryf opiera się o wewnętrzną część lewej stopy, w okolicy podbicia, nie dotykając ziemi; ciężar ciała przeniesiony na lewą nogę; wyprostowana prawa ręka spoczywa dłonią na górnem ramieniu łuku, poniżej pętli cięciwy, ale tak, aby palce, wyprostowując się, dosięgały gryfu; palce: kciuk i wskazujący, dobrze skurczone, dotykają z boków pętli cięciwy; kciuk brzuszkiem, wskazujący pierwszym członem — reszta palców odstawiona.

Sama czynność napięcia cięciwy wymaga uzgodnienia w jednym szybkim ruchu czterech zasadniczych momentów: 1) łuk opiera się mocno o stopę; 2) lewa ręka pociąga majdan w kierunku lewego biodra; 3) prawa ręka naciska dłonią na górne ramię łuku; 4) palce, wyprostowując się, nasuwają pętlę cięciwy na zaczep gryfu. Normalnie, poza ćwiczeniami, cięciwa musi być zwolniona. Ma to na celu zapobieżenie zbytniem wyginaniu się i osłabianiu ramion łuku. Chcąc zwolnić cięciwę, przybieramy postawę identyczną, z tą tylko różnicą, że prawa dłoń opiera się na ramieniu łuku nieco wyżej, tak aby zgięty palec wskazujący dotykał pętli cięciwy z lewej strony i z pod spodu gryfu. Zapomocą wyżej opisanych czynności łuk zgiąć, a gdy cięciwa obluzuje się w zaczepie, zdjąć ją ruchem wskazującego palca.



Nawiązanie cięciwy drugim sposobem.

To samo można wykonywać w prawo — łuk opieramy wtedy o prawą nogę, trzymamy za majdan prawą ręką, a zginamy lewą. Naogół jednakże przyjęte jest napinanie cięciwy w lewo.

Sposób II.

Łucznik staje w rozkroku, trzymając łuk lewą ręką za majdan tak, że palce obejmują grzbiet a brzusiec jest zwrócony do wewnątrz dłoni, cięciwa przechodzi pomiędzy ręką a ciałem; dolny gryf opiera się o zewnętrzną część lewej stopy, prawa ręka, zgięta w łokciu pod kątem prostym, dłoń na górnem ramieniu łuku od strony grzbietu, palce jak w pierwszym sposobie, **przedramię ściśle przylega do łuku** tak, aby łuk opierał się na łokciu. Napinając cięciwę: 1) opieramy łuk o lewą stopę; 2) lewa ręka naciska majdan w prawo i wdół; 3) przedramię i łokieć prawej ręki, nie ruszając się z miejsca, stawiają mocny opór; 4) palce, wyprostowując się, nasuwają pętlę cięciwy na zaczep gryfu.

Zwolnienie cięciwy — analogicznie do sposobu I-go. To samo można wykonać w prawo — zachowując symetrję ruchów.

Sprawdzanie napięcia cięciwy — 1) przyłożyć do majdanu od strony brzuśca dłoń, zwiniętą w pięść z pod-



Nawiązanie cięciwy pierwszym sposobem.



Postawa baczna.

niesionym kciukiem; kciuk powinien dotknąć cięciwy; 2) lekko szarpnąć cięciwę palcami — dobrze napięta cięciwa powinna wydać metaliczny brzęk. O ile cięciwa jest za słabo lub za mocno napięta — przewiązać. Po przyswojeniu przez zespół głównych zasad ćwiczenia, instruktor przeprowadza to samo na tempa podług komendy:

— Postawa — do napinania cięciwy w lewo (w prawo) — pierwszym (drugim) sposobem — cięciwę napnij— cięciwę zwolnij — do postawy — spocznij.

Na zapowiedź: postawa! — przyjąć postawę zasadniczą. — Do napinania cięciwy w lewo (w prawo)! — nie zmieniając pozycji tułowia, dostawić w bok do niedużego rozkroku lewą (prawą) nogę.

— Pierwszym (drugim) sposobem! — oparcie łuku o nogę, ujęcie za majdan, oparcie ręki na górnem ramieniu łuku, ułożenie palców. O ile była zapowiedź — w prawo — łuk przełożyć z lewej ręki do prawej.

— Cięciwę napnij! — napięcie cięciwy.

— Cięciwę zwolnij! — zwolnienie cięciwy.

Błędy. Do błędów najczęściej spotykanych u początkujących należy: wywieranie nacisku na górne ramię łuku palcami, a nie dłonią, umieszczanie palców ręki napinającej pod cięciwą; cięciwa wtedy skraca się jeszcze więcej, utrudniając napięcie i boleśnie obciera palce. Należy także zwrócić uwagę na to, żeby wszystkie ruchy, składające się na czynność napinania cięciwy były wykonane jednocześnie.

Lekcje pierwsza i dwie następne nie powinny odbywać się na torze — najodpowiedniejszem miejscem jest sala gimnastyczna lub w porze letniej zwykły plac ćwiczeń — a to z tego względu, że atmosfera toru, widok strzelających, barwne tarcze i t. d. rozpraszając uwagę nie sprzyjają drobiazgowej, możnaby powiedzieć pedantycznej pracy zdobywania początków; pozatem we wdrażaniu w arkana sztuki łucznej musi być zachowana ścisła kolejność. Jest to uwaga ściśle praktyczna, potwierdzona wielokrotnem doświadczeniem. To też z tego punktu widzenia najlepszym sposobem nauczenia się łucznictwa jest cierpliwe opanowanie postawy w lokalu zamkniętym, gdzie niema możności strzelania, a dopiero gdy wszystko, włącznie do techniki celowania, jest opanowane bez oddania jednego strzału, gdy już niema wątpliwości i błędów w postawie — zacząć strzelać na torze. Pracujący w ten sposób unikają wielu trudności, jakie przypadają w udziale łucznikowi, który n. p. nie opanowawszy dokładnie zasady napinania łuku, strzela na torze i chybiając, jest zdezorjentowany, doszukując się błędów, które zarówno dobrze mogą leżeć w postawie, jak i w czynnościach, poprzedzających przybranie postawy.



Postawa do napinania cięciwy w prawo.

Z. Łotocki.

D. c. n.

PIŁKA NOŻNA DLA KOBIET

Na pierwszy rzut oka nie może być przecież większego absurdu sportowego jak fakt uprawiania foot-ball'u przez kobiety. Piłka nożna, to sport wybitnie męski, gdzie zawodnik narażony jest na rozmaite „kawałki", sprzeczne z istotą sportu kobiecego. A jednak jest on uprawiany przez kobiety...

Nad sprawą tą rozwodzić się nie będziemy, tutaj bowiem wystarczyć powinien fakt kopania piłki przez kobiety zagranicą i to jest powodem, że nad sprawą powyższą nie należy przejść do porządku dziennego.

Kobieca piłka nożna powstała w ojczyźnie football'u — Anglji. W okresie wojny światowej, gdy wszyscy zdrowi mężczyźni „bawili" na froncie, publiczność londyńska, żądna ulubionego widowiska, z przyjemnością przypatrywała się pierwszym próbom wojennego „erzatzu"— kobiecej piłki nożnej. Kluby powstawały, jak na drożdżach i już po niedługim czasie sport ten znalazł naśladowców poza granicami kraju. Oto skłonna do szerokich ekstrawagancyj paryżanka zasmakowała w kopaniu okrągłej piłki. I we Francji tworzyć się poczęły kobiece zespoły piłkarskie, zaczęto nawet rozgrywać spotkania międzypaństwowe.

Za Francją poszła Belgja i do chwili obecnej mecze międzypaństwowe między Angielkami, Francuzkami i Belgijkami odbywają się kilka razy do roku.

W innych krajach próby wprowadzenia kobiecego piłkarstwa nie dały rezultatów. I w Polsce powstała przed kilku laty kobieca drużyna piłkarska — Unia (Poznań), ale, nie rozegrawszy ani jednego spotkania, po niedługim czasie rozwiązała się.

A teraz postawimy pytanie, czy piłka nożna, poza swemi niedomaganiami estetycznemi jest sportem dla kobiety szkodliwym? W zasadzie nie! Zaprawa piłkarska i lekki trening są nawet pożyteczne, gdyż mają dużo lekkiego ruchu. Ale forsowne mecze nie powinny należeć do programu wychowania fizycznego kobiet.

A. S.



Grupa narciarek, uczestniczących w międzynarodowym biegu pań w Zakopanem.

GENERALNE ZWYCIĘSTWO POLEK
W MIĘDZYNARODOWYM NARCIARSKIM BIEGU PAŃ

Międzynarodowy narciarski bieg pań, zorganizowany w trzecim dniu wielkich zawodów zakopiańskich (7 b. m.), osiągnął rekord frekwencji widzów (za wyjątkiem skoków, które zgromadziły jeszcze liczniejszą publiczność).

Na przestrzeni przeszło kilometra tor na mecie (na Wilczniku) po obu stronach był dosłownie oblepiony publicznością. Na oko sądząc, przeszło 3000 osób przyglądało się biegowi, nie licząc tych, którzy obserwowali bieg na trasie.

Zainteresowanie biegiem pań było faktem zrozumiałym, ze względu na liczbę zgłoszeń i niezwykłą klasę startujących zawodniczek — bieg ten był największą imprezą narciarską pań, jaka kiedykolwiek była urządzana w Europie.—Niezwykle interesująca była ponadto kwestja porównania poziomu i klasy naszych młodych narciarek z najsilniejszemi przedstawicielkami innych państw.

Pogoda dopisywała cudownie, robiąc Zakopanemu wspaniałą propagandę wśród gości cudzoziemskich. Temperatura bardzo niska, — 22°. Ale w gorącem słońcu — jakoś mniej dotkliwie odczuwało się chłód. To też widzowie wytrwali na stanowiskach do końca biegu, stojąc na mrozie prawie 2 godziny i dając tym sposobem oczywisty dowód, jak dalece interesującym był bieg pań.

Dystans biegu pań wynosił około 6 km. Trasa prowadziła ze szczytu Gubałówki pod Krzyżem, 1 km. granią, na zachód, następnie zjazd przez Blachówkę, Sobiczkową, Gąsienicowy Wierch, Lipki do Wilcznika na metę. Różnica wzniesień ok. 300 metrów.

Warunki terenowe były bardzo ciężkie. Zlodowaciały śnieg utworzył ostrą skorupę, na której po przejeździe kilku zawodniczek tworzyły się dziury i wyboje. Zjazd po szreni zamiast być odpoczynkiem, przedstawiał dodatkowe trudności, wymagając wielkich ostrożności i ustawicznego hamowania.

Najcięższym odcinkiem był pierwszy kilometr na grani. Zawodniczki zmuszone były iść przeciwko dość silnemu wiatrowi po zlodowaciałym śniegu. Niebezpieczne zjazdy powodowały szereg upadków. To też nie było zawodniczki, któraby kilka razy nie poczuła ciałem swem twardości skorupy zlodowaciałego śniegu.

Widząc tak trudne warunki śniegowe, należało przy wytyczaniu trasy ominąć najcięższy kilometr na grani i puścić bieg inną drogą. Wszystkie bez wyjątku zawodniczki skarżyły się na ciężką i trudną trasę, wszystkie — za wyjątkiem paru — przychodziły na metę silnie wyczerpane i zlekka potłuczone.

Do biegu zgłosiło się 29 pań, reprezentujących 6 państw: Polskę, Czechy, Węgry, Szwajcarję i Włochy. Na starcie stanęły 23 zawodniczki. Dwie Węgierki, Włoszka, 3 Czeszki oraz Ochotnicka zrezygnowały z biegu.

Zawodniczki startowały co pół minuty w następującej kolejności:

Szostakówna (Polska), Kozakowa Olga (Czechosłowacja), Sawczak-Fiszerowa (Polska), Miemitz Hede (Czechosłowacja), Lorenzowna (Polska), Renner (Czechosłowacja), Giewontówna (Polska), Zietkiewiczowa (Polska), Rojówna Gąsienica (Polska), Landówna Hanka (Polska), Friedlanderowa-Havlova Bela (Czechosłowacja), de Latour Josy (Szwajcarja), Staszel-Polankowa (Polska), Ochotnicka (Polska), Skotnicówna (Polska), Uminowiczówna (Polska), Gwizdałówna (Polska), Bogucka (Polska), Stopkówna (Polska), Małochlebówna (Polska), Oberlaenderówna Saba (Polska), Richterowa Marja (Czechosłowacja, Dubieńska Wanda (Polska).

Zpośród zawodniczek biorących udział w biegu, do pierwszego miejsca pretendowały: Polankowa, Ziętkiewiczowa, Czeszki Havlova i Kozakowa oraz Szwajcarka de Latour. Wydawało się jednak pewnem, że zwycięstwo przypadnie w udziale jednej z Polek, że zdołamy przeto utrzymać tradycję, która od lat kilku stwierdza, że narciarki polskie są najlepsze w środkowej Europie, aczkolwiek reprezentacja nasza osłabiona była ponownie brakiem znakomitej mistrzyni Polski, p. Loteczkowej, która z powodu nadwerężenia nogi nie mogła w biegu brać udziału.

Ale już przed samym startem prowadząc rozmowy z naszemi zawodniczkami, poczęłam wątpić nieco w nasze szanse. Podczas bowiem, gdy zawodniczki zagraniczne znajdowały się w doskonałej formie — Polankowa twierdziła uparcie, że nie bardzo ma ochotę „gonić“, że ją jakoś bolą nogi, a wreszcie dodała z fantazją, że ani jej w głowie przejmować się i denerwować zgóry. Ziętkiewiczowa, na

której technice, siłach i ambicji zawsze można polegać, znajdowała się w fatalnym stanie zdrowia. Silny bronchit, kaszel i katar, a zarazem niedyspozycja żołądkowa — wydawały się zgóry przekreślać jej szanse. Znakomita p. Ela postanowiła jednak startować mimo wszystko, mimo uwag odradzających jej ten bieg lekarzy. Jedyną jej myślą było: jeśli Polankowej zdarzy się w drodze wypadek — zwycięstwo przejść może w obce ręce.

Obawy moje — na szczęście — nie spełniły się. Polki raz jeszcze dowiodły, że posiadają najwyższą klasę w narciarstwie światowem i że Polska sportowa zawsze liczyć na nie może bez zawodu.

Ela Ziętkiewiczowa, która wystartowała jako 10, mija w drodze 4 zawodniczki i przybywa do mety jako piąta, owacyjnie witana na mecie. Siódma przychodzi Polankowa, startując na 15 miejscu, a więc mijając po drodze 8 innych zawodniczek. Obie rzecz prosta — nikomu minąć się nie dały.

W biegu tym wszystkie zawodniczki polskie osiągnęły doskonałe miejsca, przynosząc generalne zwycięstwo naszej reprezentacji. W pierwszej dziesiątce sklasyfikowanych zawodniczek znalazło się aż 8 Polek i 2 Czeszki, podczas gdy w drugiej — 3 Czeszki, Szwajcarka i 6 Polek.

Czas Polankowej, która w biegu tym zdobyła bezapelacyjnie pierwsze miejsce — wynosi 31 m. 34 sek. Młodziutka, niespełna 18-letnia zawodniczka nasza, przyszła na metę w świetnej formie, uśmiechnięta i świeża.

Triumf Polankowej w biegu tym jest kompletny. Zwyciężyła ona koalicję najlepszych zawodniczek kraju i zagranicy. W osobie jej polskie narciarstwo kobiece posiada olbrzymie szanse zdobywania światowej sławy zwycięstw przez długie lata pod warunkiem oczywiście, że racjonalna opieka i trening zapewnią jej dalszy pomyślny rozwój fizyczny i sportowy.

Jeśli Polankowa była faktyczną triumfatorką międzynarodowego biegu pań, to druga zkolei zawodniczka nasza, Ziętkiewiczowa, była główną jego bohaterką. Zdobyła ona zwycięstwo moralne, startując w wyjątkowo złej kondycji fizycznej i przychodząc na metę z odmrożonemi nogami, w których długo nie mogła odzyskać czucia, pomimo forsownego rozcierania. Śmiało można przypuszczać, że startując w dobrej formie, Ziętkiewiczowa osiągnęłaby znacznie lepszy wynik.

Czeszka Havlova, która w biegu tym zaklasyfikowała się na drugiem miejscu jest zawodniczką wysokiej klasy i przedstawia groźną konkurencję dla najlepszych narciarek świata.

Wysoką klasę techniki reprezentowała również Szwajcarka de Latour, którą w drodze spotkał przykry wypadek: złamanie narty i konieczność zmiany jednego buta. De Latour przyszła na metę w jednym własnym i jednym męskim bucie, na dwóch różnych nartach. Gdyby nie ten pechowy wypadek, Szwajcarka zakwalifikowałaby się na jednem z pierwszych miejsc.

Szczegółowe wyniki biegu przedstawiają się, jak następuje:

1. Staszel-Polankowa Bronisława 31:34, 2. Frydlanderowa-Havlova Bela 34:29, 3. Ziętkiewiczowa Ela 35:20, 4. Stopkówna Zofja 36:30, 5. Lorenzówna Zofja 36:52, 6. Sawczak-Fiszerowa Janina 37:09, 7. Dubieńska Wanda 38:43, 8. Giewontówna Zofja 39:09, 9. Miemitz Hede 39:35, 10. Szostakówna Władysława 39:51, 11. Rojówna Antonina 40:08, 12. Bogucka Halina 40:47, 13. Richtrowa Marja 41:21, 14. Gwizdałówna Irena 41:23, 15. Kozakowa Olga 42:06, 16. Renner Inge 42:27, 17. Skotnicówna Lida 43:00, 18. Oberlaenderówna Saba 43:28, 19. Landówna Hanka 43:48, 20. De Latour Josy 44:02, 21. Małochlebówna Marja 53:47.

Do mety nie doszła Uminowiczówna, zaś Ochotnicka na parę metrów przed metą padła z wyczerpania.



Fragment trasy biegu pań w Zakopanem.

Zaznaczyć warto, że pomimo wysoce niepomyślnych warunków terenowych i atmosferycznych (silny wiatr i potężny mróz) — zawodniczki spisały się znakomicie. Wszystkie przebyły trasę pomimo licznych, nierzadko bolesnych upadków, wykazując naogół niezłą, a w wielu wypadkach doskonałą technikę. Na zlodowaciałym śniegu jechały w miejscach zjazdowych ostrym szusem, w terenie płaskim i przy podejściach wykazując duży zasób sił fizycznych i wielką wytrwałość.

Lekarze na podstawie przeprowadzonych po biegu badań stwierdzili duży stopień wyczerpania u zawodniczek i liczne odmrożenia. Wyrazili zdanie, że trasa była za ciężka i za trudna i że zawodniczki dokonały prawdziwie bohaterskiego wysiłku, przebywając ją do końca.

Zawodniczki wyraziły opinję następującą:

Polankowa: Trasa była trudna, ale nie najgorsza. Nie zmęczyłam się. Mogłabym gonić dużo więcej. Tylko zmarzłam.

Ziętkiewiczowa: Trasa była absolutnie zbyt ciężka dla kobiety. Zjazdy wskutek zlodowaciałego śniegu były straszliwie męczące i wymagały kolosalnej pracy nóg. Ponadto trasa była zbyt długa. Dystans 5 klm. jest maksymalny przy langlaufie dla kobiet.

Dubieńska: Pod koniec trasy zadużo było podejść i płaskiego. Bieg odbywał się w fatalnych warunkach, co należało uwzględnić przy wytyczaniu trasy. Zjazdy zamiast stanowić moment pewnego wypoczynku, stwarzały dodatkowe trudności, wymagały zwiększenia wysiłku. Zawodniczki wychodziły na start zziębnięte, nie mając możności ogrzać się, czekając na Gubałówce godzinę na moment startu.

De Latour: Trasa była stanowczo zbyt długa. W Szwajcarji za najdłuższy dopuszczalny dla kobiet dystans przy langlaufie uważa się 4 km. Ponadto trasa była trudna, niebezpieczna i wymagająca nieustannego maksymalnego wysiłku.

Zachwycona jestem Polankową; zawodniczki o tak fenomenalnej sile dotąd nie widziałam. Jest ona niewątpliwie najlepsza na świecie.

Havlova: Sądzę, że łatwiej byłoby przebiec 8 km. w odpowiednim terenie, niż 5 klm. w warunkach stworzonych dla tego biegu.

Nie uwzględniono warunków śnieżnych, wytyczając trasę na zlodowaciałym śniegu. Bieg wymagał wielkich umiejętności technicznych. Jestem zdania że dystans 5 km. jest najzupełniej odpowiedni dla kobiet o ile — rzecz prosta zostanie przeprowadzony w odpowiednim terenie.

Natomiast, wymagając tak wielkich kwalifikacyj od zawodniczek, bieg ten stanowił doskonałe kryterjum ich wartości. Polankowa zaimponowała mi swoją techniką i brawurą. Jest ona niewątpliwie narciarką bezkonkurencyjną w Europie.

Międzynarodowy bieg pań prócz wspaniałych sukcesów przyniósł nam wiele doświadczeń praktycznych, które pozwolą w przyszłości biegi podobne organizować lepiej.

K. Muszałówna.

ANGIELKI W BIEGU ZJAZDOWYM

Drugi dzień międzynarodowych zawodów zakopiańskich przewidywał w programie konkurencję dotąd u nas w narciarstwie niepraktykowaną — bieg zjazdowy. Wprowadzony on został do programu międzynarodowych zawodów zakopiańskich dla dwóch względów. Pierwszym względem byli Anglicy, którym chciano umożliwić start w konkurencji przedewszystkiem w kraju ich praktykowanej. Anglicy bowiem hołdują głównie biegom zjazdowym, w których mają ustaloną sławę mistrzów, słynnych na całą Europę. Drugim względem była niezwykle piękna strona widowiskowa tej konkurencji, pozwalająca widzom obserwować śliczne i trudne ewolucje biegu na całym niemal dystansie.

Bieg zjazdowy zorganizowany w ramach międzynarodowych zawodów zakopiańskich, częściowo odpowiedział swym zadaniom. Anglicy istotnie wzięli liczny udział w tym biegu, wykazując wspaniałe umiejętności techniczne. Niespodziewanie jednak znaleźli mistrza w naszym Bronisławie Czechu i rywali w zawodach szwajcarskich. Propagandowy motyw biegu niewątpliwie znalazł dobre rozwiązanie. Konkurencja była niezmiernie interesująca i emocjonująca oraz uwidoczniła widzom rozległą skalę umiejętności technicznych, jakich wymaga bieg zjazdowy od zawodników. Niestety niedomagania organizacyjne poważnie zmniejszyły wyłuszczone walory. Więc przedewszystkiem zamknięcie schroniska na Hali Gąsienicowej dla publiczności z powodu przyjazdu Prezydenta uniemożliwiło zmęczonym i zziębniętym widzom uzyskanie jakiegokolwiek posiłku i napoju. A można było przecież w ostatecznym wypadku urządzić bufet na powietrzu. Publiczność kilka godzin stojąc na mrozie, w większej części z powodu rannego wyjazdu z Zakopanego bez śniadania, głośno utyskiwała i sarkała. Przy mecie nie postarano się o ubicie śniegu dla wygody publiczności. Musiała ona brnąć i stać w śniegu po kolana; wreszcie trudny dostęp do Hali Olczyskiej olbrzymiej większości widzów uniemożliwił obserwowanie drugiej części biegu zjazdowego.

Bieg przeprowadzony został w dwóch startach, obowiązujących dla każdego zawodnika. Pierwszy start był na Suchej Przełęczy. Meta na Hali Gąsienicowej, dystans 4.000 m. Po ukończeniu tego dystansu godzinny odpoczynek.

Potem podejście na Kopę Magury. Tam drugi start i meta na Hali Olczyskiej Wyżnej. Dystans 3 km.

Trasa biegu na obu odcinkach wybitnie zjazdowa. Na obu odcinkach ustawiono na początku zjazdu po dwie bramki, koło których zawodnicy obowiązani byli dokonać nagłych zwrotów zapomocą ewolucji. Gwałtowny spadek terenu wymagał niezwykle szybkiego zjazdu. W biegu tym zawodnik musiał wykazać maksimum techniki, tembardziej, że regulamin biegu zabraniał składania kijków i dawania sobie za ich pomocą trzeciego punktu oparcia. Prócz techniki wymagał jeszcze odwagi, graniczącej z brawurą.

W biegu tym, który przyniósł bezapelacyjne zwycięstwo polskiemu narciarzowi, Br. Czechowi, do walki stanęły obok 31 mężczyzn — dwie kobiety. Angielki, dopuszczone do konkurencji tej poza konkursem. W ogólnej klasyfikacji zajęły one 13 i 14 miejsce, bijąc jedenastu mężczyzn, reprezentujących Polskę, Rumunję, Czechy a nawet Anglję. Nadmienić godzi się, że ośmiu mężczyzn biegu nie ukończyło.

Angielki osiągnęły znakomite czasy: Elliott Goreen — 10 m. 16 sek., Sale Barkner — 10 m. 26 sek., podczas gdy najlepszy zawodnik — Br. Czech — przebył oba odcinki trasy w 6 m. 52 sek., a najsłabszy — K. Schiele — 16 m. 31 sekund.

W biegu zjazdowym Angielki wykazały nadzwyczajną technikę, duże zacięcie sportowe i brawurę imponującą.

K. M.

BRONKA STASZEL-POLANKOWA

Skromna, spokojna trochę nieśmiała i zażenowana, ale radośnie uśmiechnięta, stoi Polankowa po swem wspaniałem zwycięstwie pań w bufecie dla zawodników i starannie rozciera ucho.

— Co się pani stało? — zapytuję, podchodząc do niej.

— Okropnie zmarzłam na starcie i w czasie biegu. Odmroziłam sobie pewnie ucho, bo szczypie i boli.

— Jak się pani biegło? — pytam dalej i czy jest pani zadowolona ze swego zwycięstwa?

— No, tak — odpowiada, nie przestając się uśmiechać. — Nie byłam wcale zmęczona i mogłam „gonić" jeszcze drugie tyle. Wogóle wolę biegać na dystansach znacznie dłuższych. W biegu dzisiejszym trudny był zjazd, bo śnieg zlodowaciał zupełnie. To też zawodniczki na zjazdach przewracały się, jak patałachy, a i ja sama tak się raz prasnęłam o ziemię, że myślałam, iż już nie wstanę.

— Najwięcej bałam się pani Ziętkiewiczowej, która lepiej znacznie biegłaby, gdyby była zdrowa. Zawodniczki czeskie mają dużo sił, ale ich jazda nie podoba mi się. Nie mają techniki. Prawie wszystkie nasze zawodniczki gonią lepiej od Czeszek, ale są mniej mocne.

— O mały włos nie przegrałam biegu. Na Gubałówce weszłam do schroniska i zostawiłam narty na dworze. Przypinając je potem do butów, zauważyłam, że wiązanie u jednej narty było tak nadcięte nożem, że z łatwością mogło przerwać się zupełnie, a wtedy nie mogłabym skończyć biegu. Nie wiem, kto mi to zrobił — mówi Polankowa z namysłem. — Ale na szczęście, wiązanie wytrzymało i teraz się jeszcze trzyma — mówi, pokazując na rzeczywiście naderznięty rzemień.

— Czy mogłaby pani biec jeszcze szybciej i osiągnąć lepszy czas?

— Można było lepiej, ale nie dużo. Coprawda pod koniec nie starałam się już tak bardzo, bo mi wołali po drodze, że mam dużo lepszy czas od p. Ziętkiewiczowej i innych. Więc się nie śpieszyłam.

— Nie zmęczyłam się biegiem zupełnie. Lubię gonić na nartach. Codzień, niosąc mleko do Zakopanego, przejeżdżam po kilkanaście kilometrów. I czuję się doskonale. Chciałabym jeszcze w tym roku gonić na zawodach.

— Nigdy nie przejmuję się zgóry zawodami i nie martwię się na zapas, czy wygram. Zawsze w biegu staram się biec jaknajlepiej, ale jakoś nie męczę się i kiedy już widzę metę, wiem, że mogłabym biec jeszcze i jeszcze dalej.



Polankowa w czasie biegu na trasie.

Żegnam się z miłą, prostą, bezpretensjonalną mistrzynią narciarstwa kobiecego. Wichrem przelatują mi przez głowę słów i myśli tysiące. Ale nic nie mówię. Wystarcza mi patrzeć na silną, prostą, spokojną w ruchach i w linji sylwetkę 17-letniej góralki polskiej, którą wychowały Tatry, a którą z nizin parjasu dźwiga na wyżyny sławy sport. Sport, który był dla niej koniecznością życiową, codzienną praktyką noszenia mleka na nartach, ciężkim trudem, obowiązkiem powszedniego dnia.

I naraz wydało mi się, że w pochmurnym dniu zimowym, we mgłach rozlewnych tonące Tatry rozjaśniły się pełnemi blaskami słońca. A niezliczone kryształki leżącego warstwami śniegu, których nikt nie liczy i o które nikt nie dba, kiedy i jak przemijać będą, zaświeciły pysznemi blaskami drogich, najdroższych kamieni...

K. M.

NAUKA JAZDY NA ŁYŻWACH

Do szybkiego i łatwego opanowania jazdy na łyżwach trzeba przedewszystkiem dobrego obuwia, odpowiednich łyżew i należytego przymocowania jednych do drugich.

Przy dzisiejszym stanie łyżwiarstwa wypada mówić tylko o łyżwach, przykręcanych „na stałe" do butów. Z nich na uwagę zasługuje łyżwa typu „Salchow", która jest dobra zarówno do jazdy zwykłej, jak i figurowej.

Podobne do powyższego typu są wcześniejsze (chronologicznie) od nich — „Jackson Haynes" zwane u nas pospolicie „Saksonami" lub „Żaksonami", oraz lepsze od Saksonów dla początkujących — „Expresy" o prostem ostrzu, gdy poprzednie mają krzywe, jako wycinek koła.

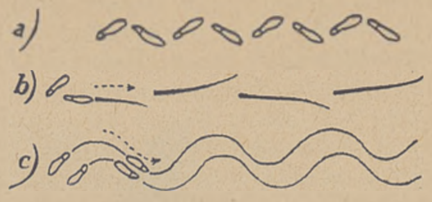
Wykluczyć wogóle z jazdy na lodzie należy łyżwy o przodach ostro zakończonych, jak „kluby", „turfy", ponieważ na nich łatwo jest przyzwyczaić się do wadliwego odpychania się od lodu, a mianowicie czubem łyżwy.

Bucik winien być sznurowany, mocny, z dobrej, mało rozciągliwej skóry, o twardych napiętkach, przylegać dobrze do stopy. Jedynie palce muszą być swobodne, by krew miała do nich łatwy dostęp, inaczej możemy je odmrozić. Obcasy winny być zupełnie równe i niezbyt wysokie, zwykle 2 do 2,5 cm. Umacniamy zaś je przy pomocy długich gwoździ, które zaginamy wewnątrz bucika.

Kwestja należytego przymocowania łyżwy do bucika jest nader ważna. Właściwie powinniśmy to



Ćwiczenia wstępne.



a) Pierwsze kroki. b) Pierwsze posunięcia. c) Jazda do tyłu.

robić sami lub pod naszem okiem. Błędem jest zawierzanie tej roboty szewcowi, który przecież na tem się nie rozumie i przeważnie wykona ją źle.

W zasadzie powinniśmy łyżwy przykręcać do bucików, jak niżej: na bucik odwrócony podeszwą do góry, nakładamy łyżwę w ten sposób, ażeby ostrze tylnym końcem przechodziło przez środek obcasa, a przednim między dużym, a następnym palcem. Wtedy ołówkiem przeprowadzamy dookoła płatek*) znaki, co nam ułatwi ustalenie łyżew na właściwych miejscach podczas przymocowania ich do podeszew, poczem, nie zmieniając położenia łyżwy, robimy ostrem szydłem znaki w środku każdego otworu płatek, zdejmujemy łyżwę i małym świderkiem wykręcamy dziury, mniejsze jednak, niż grubość śrubek, które mamy użyć. Wydobytą na wierzch skórę dookoła każdego otworu ścinamy ostrym nożem.

Do przykręcania bierzemy śrubki (lepiej mosiężne) do podeszwy krótkie a grube, do obcasów zaś znacznie dłuższe.

Początkowo wkręcamy jedną śrubę do obcasa, a dwie do podeszwy, poczem resztę. Po dwuch bytnościach na lodzie łyżwa lepiej przyłoży się do bucika, wtedy wszystkie śrubki kontrolujemy i luźne mocno dokręcamy.

*) Łyżwa składa się z 3 części: **płozy**, czyli ostrza, **podpórek** i **płatek**, na których spoczywa bezpośrednio bucik.

Wskazanem jest nowe buciki do łyżew przed użyciem rozchodzić, ażeby się ułożyły do nogi, inaczej będą niewygodne. Buciki sznurujemy na nodze możliwie mocno na podbiciu, zawiązujemy na supeł, a powyżej prowadzimy sznurowadło luźniej.

Ubranie łyżwiarki powinno być lekkie, przewiewne, ciepłe, aby nietamowało ruchów, a wyglądało estetycznie.

Jeździć na łyżwach trzeba na zgiętej nieco w kolanie nodze, co staje się łatwą rzeczą jedynie dla tych, którzy posiadają dostatecznie silne mięśnie nóg. Dla innych polecamy ćwiczenie, które polega na tem, że stajemy na jednej nodze na **całej stopie** i zginamy nogę w kolanie oraz prostujemy na zmianę, drugą nogę podnosimy do tyłu nieco wgórę (rys. 2).

Przy rozpoczęciu pierwszych kroków na lodzie, powinniśmy mieć kogoś do pomocy; najlepiej, gdy ta osoba sama nieźle już jeździ na lodzie. Nauka przy stołkach, poręczach i t. p. jest niepraktyczna i do celu nie prowadzi, ponieważ nie wpływa zupełnie na opanowanie równowagi i początkujący dopóty stoi na lodzie, dopóki oparty jest o poręcz, pozostawiony natomiast sam sobie przewraca się z łatwością.

Jako zasadę należy postawić, przy nauce jazdy na łyżwach, żeby początkujący jaknajprędzej mógł sam utrzymać się na lodzie.

Zgoła fałszywie jest u nas pojęty sposób uczenia niewiast. Zwykle dwóch łyżwiarzy bierze uczenicę między siebie, podają sobie wzajemnie ręce i poczynają ciągnąć ją po lodzie. Oparta na ramionach swych nauczycieli poprostu wisi na nich, a nogi plączą się pod nią. To też nieraz wiele lat w ten sposób „jeździ“ i zdaje się jej, że umiejętność ślizgania opanowała, tymczasem jest daleka od tego, ponieważ sama nie może uczynić na lodzie nawet kilku kroków.

Początkujący powinien możliwie sam walczyć o utrzymanie równowagi. Jedynie w samych począt-

H. DE MONTHERLANT.

CHLEB PIĘKNA

Przekład z francuskiego.

Ciąg dalszy.

Dominika umilkła zamyślona. Rzucony oszczep drżał, furcząc w powietrzu. Dysk bezgłośnie opadał na trawnik.

— Byłaś w służbie sanitarnej, prawda, Kestner?

— Tak, moja droga. W 1914 i 1915 roku.

— Dlaczego nie zostałaś dłużej?

— Ba, byłam 6 miesięcy. Potem przychodzi znużenie. Ale poco pytasz?

— Widzisz, przyszło mi na myśl, że dla dziewcząt takich jak my, zdrowych i silnych, słusznie pretendujących do miana prawdziwych, niefałszowanych kobiet, najodpowiedniejszą placówką jest właśnie służba w ambulansach.

— Czyż naprawdę trzeba było trzech lat wojny, abyś mogła dokonać tego odkrycia? Czyżby narzeczony twój został raniony?

— Nie mam narzeczonego, odpowiedziała Dominika. Siedziała z wyprostowaną prawą nogą, dotykając kolcami, przytwierdzonemi do podeszwy pantofla, swej lewej łydki.

Na nogach Kestner, koloru jasnej kawy z mlekiem, połyskiwały na przedniej ich powierzchni krótkie jasne włoski, jak malutkie włókienka czystego złota. Nogi Dominiki miały kolor doskonale dojrzałych oliwek, gładkie jak wosk, bez jednego włosa. Z kolan osypywał się drobny pył ziemi. Małe, brunatne, zagojone skaleczenia, pokryte cienkiem szkliwem jarzębinowej skóry, widniały na nogach tu i owdzie. Przyklejone wilgocią zmęczenia chwiały się na nich źdźbła trawy, skoszonej szybkim i mocnym biegiem nóg. Lewa noga, przewiązana w kostce bandażem, odrzucona nazewnątrz, pozwalała podziwiać wspaniałe piękno linji. — Dominika siedziała, obejmując rękami prawe kolano, pokryte małemi płatkami skóry, drażniącemi nieco dłoń, posuwającą się do góry.

Dominika lubiła silne swoje napięstki, dłonie szerokie i miękkie. Lubiła swe zabrudzone ręce, niezdobione żadnemi pierścieniami, podobne morskim roślinom, wciąż żywym i ruchliwym, chętnie nawiedzanym przez bogów.

— Dlaczego nie idziecie rzucać oszczepem? — zawołała do siedzących na uboczu biegaczek jedna z atletek. — Dominika odrzekła: jestem śmiertelnie zmęczona. Ale Kestner wstała i pociągnęła ją za rękę. I w tejże chwili Dominika stała się znów obruszona i trochę dzika — Powiedziałam — nie — to nie — rzuciła niecierpliwie. Nie nalegaj! — Kestner odeszła. Przepyszne mięśnie, pokrywające nogi jej od stóp do kolan, czyniły wrażenie dziwnych bucików, oryginalnie pomalowanych w deseń. Cała jej postać tchnęła naturalnem pięknem.

Dominika znów zapadła w milczenie. Myśl jej, jakgdyby w oczekiwaniu na chwilę samotności, pogrążyła się w jedyny temat. „Oto dwanaście dni mija kiedy wy-

kach trzeba uczenicę podtrzymać nieco i nie pozwolić jej przewracać się.

Przy pierwszem wejściu na lód trzeba przedewszystkiem nauczyć się stać na lodzie. Początkowo podtrzymujemy uczenicę mocno, później coraz słabiej, aż wreszcie puszczamy ją zupełnie. Stoimy jednak przy niej, żeby w każdej chwili dać jej oparcie, gdyby traciła równowagę. Na razie uczenica źle się czuje, tułów porusza się niespokojnie w różne strony, ale już po chwili opanowuje się. Żeby to sobie ułatwić, uczenica powinna zgiąć na lodzie nogi w kolanach, wyciągnąć ręce i lekko pochylić się naprzód, żeby środek ciężkości ciała mieć przed sobą, gdyż przy prostej postawie można łatwo upaść do tyłu.

Gdy początkująca nauczyła się już stawiać nogi na lodzie, podsuwamy ramię pod pachę*) jej i rozpoczynamy pierwsze kroki. Należy wtedy wysuwać na zmianę jedną stopę przed drugą, nadając im kierunek lekko skośny nazewnątrz (ryc. 3, a). Jechać przy tem trzeba koniecznie na całej powierzchni ostrza i uważać, ażeby nie wykręcać nóg w kostkach (na boki).

Gdy dojdziemy już do wprawy w stawianiu kroków, stopniowo zaczną one przechodzić w posunięcia po lodzie. Wtedy należy odpychać się od lodu bokiem łyżwy, wewnętrzną krawędzią ostrza, to jedną nogą, to drugą. W ten sposób nabieramy pędu. Na razie po odepchnięciu jedną nogą, łączymy obie stopy równolegle i na nich jedziemy. Starać się trzeba jednak, ażeby jak najprędzej przejść do posuwania się na jednej nodze, trzymając drugą w powietrzu.

Pierwsze lekcje nie powinny trwać zbyt długo, ażeby się nie przemęczyć.

Po opanowaniu zwykłej jazdy do przodu przystępujemy do nauczenia się skrętów.

---

*) Ręce ucznia powinny być zupełnie swobodne do łatwiejszego opanowania równowagi; z tych względów nie podajemy rąk.



Doskonała łyżwa typu „Salchow".

Najłatwiej skręcamy, gdy robimy zwrot całego tułowia w pożądanym kierunku, nogi mimowoli pójdą za nim.

Dobrze jest skręcać w ten sposób, żeby stać na jednej nodze, drugą zaś odpychać się raz po raz od lodu.

Podczas zwykłej jazdy dookoła ślizgawki, na krzywiźnie (łuku) robimy krótsze kroki lewą nogą, a dłuższe prawą, przyczem przechylamy się nieco na lewo, co przyciska lewą łyżwę silniej do lodu i zwiększa tarcie, a tem samem ułatwia skręt.

Dla lepiej jeżdżących zaleca się t. zw. **przekładankę**, polegającą na tem, że skręcamy tułów w lewo (lub w prawo), przenosząc jednocześnie po odepchnięciu prawą nogę nad lewą, nieco skosem w przód i wsuwamy na lód tak, ażeby znalazła się bliżej osi łuku, jaki zakreślamy. Tym sposobem lewa noga znajdzie się pod nami skrzyżowana z prawą. Chcąc nadać jednak dalej pęd jeździe, odpychamy się lewą nogą o lód zewnętrzną krawędzią łyżwy w momencie, gdy tylko prawą nogą dotknęliśmy lodu, po tem odepchnięciu lewą nogę wyciągamy z pod siebie i stawiamy (wsuwamy) bliżej w kierunku osi naszego łuku, poczem odpychamy się znów prawą nogą (łyżwą) i t. d.

Oprócz jazdy do przodu powinniśmy się uczyć również jazdy do tyłu. Najłatwiejszy sposób nauczenia się tej jazdy polega na tem, że stajemy na dwóch nogach i, nie odrywając ich od lodu, poruszamy całe ciało to w lewo, to w prawo, starając się za każdym razem popchnąć się do tyłu. Wahadłowo przeprowadzane ruchy w powyższy sposób posuną nas do tyłu linją wężykowatą. Ułatwiamy sobie jazdę,

---

jechał i ani jednego listu. Zaledwie krótka, śmieszna, wojskowa kartka pocztowa, wypełniona kilkoma słowami: „Świetnie! Zdobywam góry doświadczenia. Nie oddałbym swego miejsca za sto sous. Ściskam dłoń. **Alban**". — W słowach tych Dominika odnajdywała rysy brutalności połączone z wdziękiem prostoty, tak właściwe naturze Albana, tak świeże i silne, jak narodzenie wodotrysku. — „Jakiż on jest śmieszny i przykry — myślała Dominika. Jak naturalnem jest — pogardzać nim! Wszak w każdej sytuacji i w każdem miejscu staje się on nieznośnym wskutek braku cech łagodności i delikatności. A zarazem — już zawsze teraz jest koło niego ktoś, kto nigdy o nim nie zapomni".

Dominika zdjęła z głowy szarfę, podtrzymującą i zakrywającą uszy. Uczuła na czole i skroniach miły wiew powietrza. I znów natłokiem objęły jej głowę myśli.

„On żyje! Żyje! Zdaje mu się, że staje się lepszym. Czyż nie wspominał, że aby kochać społeczeństwo musi się wydostać poza nie, że — aby uczynić go użytecznym społeczeństwo musi dać mu możność oddalenia się, chwile samotności, choćby nią miało być więzienie... Tak, tam nareszcie jest zadowolony! Tak, tam zdobywa góry doświadczenia! Wyjechał, stracony dla mnie na zawsze, porwany męską dziedziną życia, do której nigdy nie wtargnę, a która zawsze pozostanie jego królestwem. Pisze — **„za nic nie oddałbym mego obecnego miejsca"**. Jakże dokładnie wiem, że wszystko mu się tam podoba. Istotnie, wydaje mi się, że w obecnem jego życiu niema nic, coby mogło go ranić. Jest przecież twardy, aż do nieczułości, obojętny na wygody (a nawet komfort budzi w nim niesmak), zachwycony otoczeniem żołnierzy drugiej klasy, nawet nie oficerów. Sądzę, że posiada on wstręt fizyczny, do ludzi wyrafinowanych; nie mógłby chyba zostać przyjacielem jakiegoś zmarzlucha, maminego synka. Sam przecież twierdzi, że genjusze więcej nawet niż inni ludzie mają w sobie pierwiastków bestjalstwa, bo pozostali bliżsi naturze; że istnieje dużo szorstkości i pierwotności u wszystkich zdobywców, zarówno wojennych, jak zdobywców myśli i sztuki. Istnieje miljon uczuć i wrażeń delikatnych i czystych, o których nic nie chce wiedzieć, któremi pogardza, a nawet nienawidzi. Uważa je za złośliwe pęta, za stratę czasu i sił, obdzierające życie z jego naturalnej barwy. A on sam — czyż nie jest gburowaty i nieokrzesany, czupurny jak jego włosy twarde, brwi zakreślone jednym łukiem, piękna postawa kondotjera, ręce olbrzymie o kwadratowych palcach i grubych wiązaniach, ręce brzydkie, jakby stworzone do trzymania raczej karabinu niż pióra, albo bata, którym jego dziad pędził swych czarnych niewolników na wyspie Burbonów. Nic dziwnego, że temi rękami Alban zamordował jednego ze swych kotów, dając mu zwykłego klapsa. Silny i absolutnie zdrowy, zdrowy aż do prostactwa, zdrowy we wszystkich swoich przejawach i zawsze jasny i pogodny z racji ogromu swego zdrowia i sił. Pewnego dnia, kiedy szedł ze mną pogodzić się z księdzem, który obraził niebacznie jego miłość własną i którego przed pięcioma laty spoliczkował, widziałam jak z powodu miotającej nim namiętności zła — rzuciła mu się krew z nosa. I — ach — nigdy nie widziałam krwi tak pięknej, jasnej, czerwonej, tak cudownie lśniącej i połyskliwej, jak barwy oglądane na lodowcach albo w pryzmacie.

D. c. n.

gdy przy ruchach ciała podnosimy tył łyżwy nieco do góry.

Trudniejszym sposobem posuwania się do tyłu jest jazda na jednej nodze, podobnie, jak przy jeździe do przodu.

Ważnem jest nauczenie się dobrego i szybkiego zatrzymywania się na lodzie, co oddaje nam nieocenione usługi, na ślizgawkach publicznych, zwłaszcza, gdy jest tłoczno. Najłatwiej można się zatrzymać, zmieniając nagle kierunek jazdy, jak przy skrętach, wyżej opisanych.

Łatwo można się zatrzymać bez zmiany kierunku jazdy nagłem, silnem zgięciem kolan i zestawieniem stóp przodami do środka (jak na nartach), opierając się mocno wewnętrznemi krawędziami łyżwy o lód. W celu uniknięcia zbyt silnego zahamowania stóp, gdy ciało jest jeszcze w ruchu i aby nie spowodować upadku, opieramy łyżwy na razie słabiej o lód, wzmacniając nacisk stopniowo, jednocześnie podnosimy do góry to jedną to drugą nogę, co rozproszy siłę inercji i ułatwi zatrzymanie się.

Zofja Nehringowa.

Różne wiadomości

Na jeziorze Sterbskiem w Czechosłowacji w dniach 14—17 b. m. odbyły się wielkie zawody narciarskie o mistrzostwa narodowe Czech z udziałem zawodników niemieckich, polskich i czeskich.

Odbyty w ramach zawodów tych bieg pań na dystansie 8 km. przyniósł zwycięstwo Czeszce Friedländerowej-Havlovej w czasie 50 m. 14 sek. przed Polankową, która przyszła do mety w gorszym o 40 sekund czasie.

Na zawodach zakopiańskich Polankowa zwyciężyła Havlovą różnicą czasu 3 minut.

Ziętkiewiczowa wycofała się z biegu.

Do porażki Polankowej przyczyniła się niewątpliwie nieznajomość terenu.

———o———

W biegu pań o mistrzostwo Lwowa, odbytym d. 16 b. m. na dystansie 4 klm. zwyciężyła Bogucka (Pogoń) w czasie 23 m. 99 s. Za nią przyszły do mety: Zarugiewiczówna, Sawczak-Fiszerowa, Futerkówna, Postępska i Piechalczanka.

———o———

W stolicy odbył się pierwszy krok szermierczy, w którym kilkanaście młodych adeptek białej broni walczyło na florety.

Zwycięstwo zdobyła Duchówna z Polonji przed Grabicką (Warsz. Klub Wioślarek) i Podczaska (A. Z. S.).

Wszystkie trzy wymienione panie miały jednakową liczbę zwycięstw i po jednej porażce. O kolejności zajętych miejsc zdecydował stosunek touche'ów.

———o———

P. Nehringowa, jedyna łyżwiarka polska w jeździe szybkiej, uzyskała w dniu 17 b. m. w biegu łyżwiarskim na 5000 mtr. doskonały czas — 19:06, lepszy od jej dotychczasowego rekordu na tym dystansie.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; 1/4 kol. zł. 60; ⅛ kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.